



## 給老年人的建議

### 天氣熱時該怎麼辦

夏天天氣熱，尤其當天氣極熱時，可能會讓很多人產生健康問題。

- ❖ **喝大量的水** – 天熱的時候，即使您不覺得渴，您也需要喝水。老年人會因為年紀的關係而失去口渴的感覺。要避免喝含有酒精或咖啡因的飲料，因為會讓您脫水。如果醫生開給您或您的家人需要限制水分的飲食或利尿劑，就要請問醫生喝水時要注意什麼。
- ❖ **穿戴合適的衣物並塗抹防曬油** – 選擇輕薄、淺色、寬鬆的衣物。在大太陽下戴上寬邊的帽子會讓您的頭部保持涼快。曬傷會影響您身體自然降溫的能力，並造成身體水分的流失，所以在戶外時，要塗抹防曬係數(SPF)15或以上的防曬油。

- ❖ **在室內保持涼快** – 避暑最有效的方法就是待在涼快的地方。如果您沒有冷氣機或通風機，則可以到購物中心或公共圖書館內待幾個小時。沖個涼水澡也是很有效的涼快方法。把窗戶打開讓涼風進來，特別是晚間。
- ❖ **利用守望相助** – 對熱特別敏感的人，如小孩、虛弱的老人和服用特定藥物的人，應該為停電作好準備。如果您對熱特別感到不舒服，可以請一位朋友或親戚每天用電話聯絡查看您兩次。
- ❖ **要有常識** – 在一天當中最熱的時候避免作費體力的事，通常中午到下午最熱。避免太熱的食物和餐點。千萬不能讓幼兒、小孩、老年人、或傷殘人士、或寵物待在車內。將寵物帶到室內來保護牠們不過熱。戶外的寵物要給牠們充餘的水，並將水放在蔭涼的地方，而且也許可能要給牠們沖沖涼。

若要詢問您當地的有關服務和協助，請撥電話

**1 (800) 510-2020**